Déboguer les règles
(menstruations)

Difficultés cognitives

Mémoriser

N'arrive pas à mémoriser les étapes pour utiliser un produit hygiénique :
- Rédiger une liste d'étapes (texte, pictogrammes ou photos) et l'afficher dans la salle de bain (et version « de poche »)
- Séquence aussi détaillée que nécessaire
- Pratiquer à utiliser les produits hygiéniques, nous avons besoin de beaucoup plus de pratique pour mémoriser! Pratiquer quand on n'a pas en plus le stress d'être dans la période des règles.

Transitionner

- Souvent, nous sommes incapables de cesser une tâche ou activité pour aller à la salle de bain, même si nous sentons qu'il serait temps de remplacer notre produit sanitaire.
- La difficulté à faire une transition est souvent liée à un déficit d'orientation temporelle > utiliser une minuterie pour ne pas oublier de changer un tampon, noter dans son agenda des « rendez-vous » pour aller à la salle de bain. On peut aussi systématiquement changer sa serviette ou son tampon quand on va aux toilettes.

Flexibilité mentale

Les personnes autistes peuvent avoir de la difficulté à trouver des solutions rapidement face aux imprévus. Par ex.: avoir oublié d'apporter un produit hygiénique.
- Discutez avec la personne des situations prévisibles et prévoyez des solutions.
- Utilisez un logiciel, un calendrier ou votre agenda pour suivre les dates de vos règles.
- Limitez les risque que cela se produise (voir Planifier)

Nos besoins de routine et de prévisibilité peuvent être fortement en contradiction avec le début imprévisible des règles :
- La prise d'un contraceptif hormonal oral dans le but de réguler les dates des règles peut être difficile si la personne oublie de prendre sa médication. On peut discuter avec le médecin des autres options.
- Si on ne veut pas ou on ne peut pas utiliser une méthode contraceptive hormonale pour réguler les dates des règles, il faut se préparer le mieux possible (voir Planifier).

Planifier

Ne réussit pas à décortiquer la tâche :
- Découper en étapes et même en micro étapes
- Déterminer les fréquences, heures et lieux

Oublie d'avoir des produits hygiéniques avec soi :
- Toujours en avoir, peu importe le moment du mois
- En glisser dans tous ses sacs, manteaux, etc.

Ne sait pas où trouver l'information sur l'utilisation d'un produit hygiénique ou ne comprends pas les instructions fournies avec le produit :
- Bien avant le moment prévisible des premières règles, commencer à expliquer les règles et les divers produits. En montrer à la personne. Lui laisser les manipuler, pour voir s'il y en a qui interfèrent avec ses anomalies sensorielles ou avec ses déficiences cognitives ou autres.
- Quand on essaie un nouveau produit, ne pas hésiter à demander à une femme de notre entourage de nous démontrer comment l'utiliser.
- Pour choisir un type de produit hygiénique, il peut être utile de lire ou visionner des évaluations de produits. Par exemple sur YouTube. Cela permet de se faire une idée des caractéristiques du produit, de la manière de l'utiliser, des inconforts potentiels, etc. Cela peut aider à gérer ses peurs.

Communication

- La personne autiste a souvent de la difficulté à expliquer à ses proches et aux intervenant(e)s pourquoi elle n'arrive pas à effectuer une tâche. Parfois nous ne savons pas pourquoi. D'autres fois nous savons, mais n'arrivons pas à trouver les mots. Cet outil est conçu pour vous permettre de discuter avec la personne autiste les causes fréquentes et des solutions qui ont fonctionné pour d'autres personnes autistes.
- Souvent, nous « refusons » de faire quelque chose, ou plutôt les gens autour de nous croient que nous refusons, alors qu'en fait nous ne comprenons pas ce qu'il faut faire ou nous avons peur ou nous n'arrivons pas à initier ou à transitionner. Bref, au lieu de conclure que la personne fait de l'opposition ou a d'autres attitudes malveillantes, commencez par fouiller les multiples causes liées aux divers déficits et différences de la personne et essayer les pistes de solution proposées ici. Demandez à un(e) adulte autiste de vous accompagner dans la recherche de causes et de solutions. Il pourrait voir ce qui vous échappe.
- Les jeunes personnes autistes pourraient être incapables de nommer à leurs parents que leurs règles ont débuté. Donnez du vocabulaire à la personne pour parler du sujet. Montrez des dessins anatomiques ou un modèle 3D ou une vidéo. Débarrassez-vous de votre peur ou gêne ou honte de parler de ce sujet, afin de ne pas les transmettre à la personne autiste (consultez un professionnel pour vous aider). C'est suffisamment difficile pour nous de communiquer à cause de nos déficiences et en plus nous avons beaucoup de gêne et de honte à parler de ce que nous vivons, puisque cela est souvent nié ou on nous culpabilise de nos incapacités liées à nos déficiences. Alors il peut être encore plus difficile pour une jeune personne autiste de parler de problèmes menstruels que pour une personne neurotypique du même âge.
- Assurez-vous que vos explications à propos du cycle menstruel sont claires pour la personne autiste. Nous avons besoin d'explications adaptées à notre mode de pensée.

Gestion de l'humeur

Certaines personnes autistes ont de la difficulté à réguler leur humeur. Les changements hormonaux lors des règles peuvent rendre cela encore plus difficile. Certaines personnes choisissent de prendre de la médication ou plus de médication pendant leurs règles. Il ne faut pas hésiter à prendre des anti douleurs si cela aide. N'oubliez pas qu'une personne autiste est plus facilement sujette à la surcharge sensorielle.

Conséquences sociales

Ignore les conséquences sociales :
- Amitiés, sexualité, couple
- École, emploi, transports et même logement peuvent être compromis…

> Expliquer franchement et avec des exemples concrets les mécanismes d'exclusion sociale et d'intimidation.

Conséquences sur la santé

Souvent, la personne autiste ignore les conséquences sur sa santé, parce que nous n'apprenons pas magiquement. Nous avons besoin d'explications franches, avec du matériel médical, par exemple sur les risques liés aux tampons.

Difficultés sensorielles

Toucher

Hyper et hyposensibilité peuvent nuire (évaluation en ergothérapie) :
- Serviettes hygiéniques perçues comme des râpes > essayer d'autres types de produits sanitaires : tampons, coupes menstruelles, culottes menstruelles, etc.
- Essayer plusieurs marques et modèles de produits sanitaires. La texture des serviettes sanitaires et des tampons varie beaucoup d'une marque à l'autre.
- Essayer plusieurs marques de coupes menstruelles, chaque personne a un corps différent et certaines personnes autistes ressentent beaucoup plus un objet inséré dans leur vagin qu'une personne neurotypique.

Ouïe

Hypersensibilité possible : certaines personnes autistes entendent les bruits de frottement de la serviette sanitaire sous les vêtements et cela les empêche de se concentrer sur autre chose. Essayez un autre type de produit sanitaire. Les bruits de froissement des emballages de produits jetables peuvent aussi être intolérables.

La voie unique

Impossibilité à percevoir et analyser les stimuli de plusieurs sens en même temps. Ex. sentir une odeur et ne plus ressentir le toucher.
> Peut être un obstacle, mais aussi un outil pour détourner l'attention des stimuli indésirables.

Synesthésie

Les perceptions d'un sens interagissent avec un autre sens. Peut être ignorée de l'entourage. Ex. goûter les couleurs

Intéroception

Certaines personnes ressentent beaucoup leur corps, par exemple le relâchement du périnée ou l'ovulation. Ce qui cause gêne ou stress. Discutez les sensations et les croyances qui en découlent. Peut aussi compliquer la perception des envies d'uriner pendant les règles (hyper ou hypo).

Proprioception

Capacité de savoir où se trouvent son corps et ses membres dans l'espace (maladresse, collisions), de connaître les limites de son corps (le différencier de l'environnement) et la force nécessaire à appliquer :
- Apprendre par coeur les séquences de mouvements peut aider à les exécuter malgré le déficit
- Essayer divers types de produits sanitaires, peut-être qu'il y en aura un qui sera plus facile pour cette personne (serviettes, tampons, culottes menstruelles, coupes menstruelles, etc.)
- Consultez un professionnel

Équilibre

Si on a déjà de la difficulté avec son équilibre, il peut être difficile de réussir à utiliser un produit sanitaire tout en conservant son équilibre. Il peut être nécessaire d'essayer diverses postures pour l'installation du produit sanitaire.

Odorat et goût

Possible que la personne ne sent pas ses odeurs corporelles :
- Un produit sanitaire d'utilisation interne génère normalement moins d'odeurs, s'il est bien ajusté (ex. : coupe menstruelle, tampon).
- Le dire franchement, directement et explicitement à la personne autiste si vous pensez qu'il est temps qu'elle aille remplacer son produit d'hygiène.

Certaines personnes autiste sont dérangées par leur propre odeur (essayer les produits d'utilisation interne, se laver plus souvent) ou par les produits parfumés ou par l'odeur des serviettes sanitaires (même non souillées).

Thermoception

Hyper et hyposensibilité sont possibles (consultez un professionnel) :
- S'assurer que les produits hygiéniques sont à une température confortable, spécialement ceux pour l'utilisation interne. Par exemple, réchauffer sa coupe menstruelle dans ses mains ou avec de l'eau.

Stéréotypies

> Déterminer les causes (ex. surcharge sensorielle ou cognitive), puis les éliminer ou les minimiser
> Offrir d'autres stéréotypies interférant moins avec les soins

Douleur

Certaines personnes autistes ont une hypersensibilité ou une hyposensibilité à la douleur. Elles peuvent être incapables de quantifier leur niveau de douleur correctement ou ne pas pouvoir identifier le lieu de la douleur. Ou avoir de la difficulté à communiquer ces informations de manière verbale. J'ai lu plusieurs témoignages d'adultes autistes qui avaient de graves infections, blessures et même cancers sans s'en rendre compte.

Comorbidités

Dyspraxie

Difficulté à planifier et à exécuter les mouvements qui peut être ignorée de l'entourage :
- Discuter avec des adultes autistes de leurs stratégies
- Consultez un professionnel

Autres difficultés

Les personnes autistes ne sont pas à l'abri de déficiences physiques ou cognitives non liées à l'autisme, qu'elles soient présentes à la naissance ou acquises plus tard dans la vie. Attention de ne pas tout attribuer à l'autisme, bien évaluer les difficultés et investiguer leurs causes. Une personne autiste peut souffrir d'endométriose, d'un kyste ovarien, d'infections, d'un cancer, etc. Elles peuvent aussi avoir subi de la violence sexuelle, y compris par des donneurs de soin, des proches ou des inconnus. Elles peuvent être enceintes et l'ignorer. Nous avons des difficultés à percevoir les symptômes de maladie et de blessures et à les communiquer. Les gens ont aussi tendance à ne pas nous croire quand nous les exprimons.

Cet outil a été préparé par Isabelle Faguy, autiste

Explorez les 3 catégories de causes et de solutions :
- difficultés cognitives
- difficultés sensorielles
- comorbidités.

Visitez ma page Facebook pour d'autres visuels, textes et vidéos : L'adulte autiste

1 juin 2023